Salud Casera

Los increíbles beneficios para la salud de la ducha con agua fría

Por: Salud Casera (http://www.saludcasera.com/author/saludcasera/)

Archivada en: Salud básica (http://www.saludcasera.com/salud-basica/)

26.4k
SHARES

Share (https://www.facebook.com/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fwww.saludcasera.com%2Fsalud-basica%2Fbeneficios-ducha-bano-agua-fria%2F)

Tweet (https://twitter.com/intent/tweet?text=Los%20increre%C3%ADbles%20beneficios%20de%20salud%20de%20la%20ducha%20con%20agua%20fr%C3%ADa&url=http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-bano-agua-fria/)

Muchos beneficios se pueden obtener al tomar duchas frías, cuando lo hacemos exponemos nuestro cuerpo a bajas temperaturas por un período breve de tiempo. Diversos estudios han demostrado que durante esta exposición nuestro cuerpo recibe lo que se llama estrés térmico, el cual es muy saludable porque activa el flujo sanguíneo.

Esta activación tiene varias etapas según la duración de la ducha o tiempo de exposición y según la temperatura, en el contacto inicial lo que sucede es que nuestro cuerpo reacciona enviando la sangre a todos

lados irrigando rápidamente todo el organismo, lo que nos da esa sensación de energía. En este momento se produce una liberación de adrenalina, reacción de nuestro organismo al cambio de temperatura, esta primera etapa y las que siguen, aportan los siguientes beneficios:

Beneficios de ducharse con agua fría

- Estimula la circulación de la sangre (http://www.saludcasera.com/earthing/).
- Mejora nuestro sistema inmunológico.
- Activa nuestro sentido.
- Mejora nuestra concentración. (http://www.saludcasera.com/hierbas-y-raices/mejora-funcion-cerebral-super-hierbas/)
- Reduce inflamación.
- Ayuda a cicatrizar heridas. (http://www.saludcasera.com/aceite-de-coco/desinfectar-desinflamar-cicatrizar-y-sanar-de-forma-natural-testimonio/)
- Favorece la eliminación de toxinas.
- Incrementa los niveles de testosterona.
- Aumenta la quema de grasa.
- Reduce el dolor.
- Recuperación muscular.
- Tonifica la piel.
- Alarga la vida de nuestras células.
- Despeja y alerta los sentido.
- Produce energía.
- Estimula el sueño. (http://www.saludcasera.com/earthing/earthing-duerme-mejor-

reduce-estres-dolor-conectate-tierra/)

- Contribuye a la mejora de músculos, tendones, articulaciones, tejido nervioso e incluso huesos.
- Nos da sensación de placer.
- Refina la piel.
- Aumenta el rendimiento atlético.
- Promueve la pérdida de peso. (http://www.saludcasera.com/perder-peso/)

Loading...

Mejora y combate las siguientes enfermedades

- Enfermedades cardíacas.
- Diabetes.
- Ayuda a combatir el estrés.
- Golpe de calor.
- Ayuda a prevenir la calvicie.
- Reduce la picazón.

Estimula la producción de adiponectina

Durante una ducha de agua fría, se produce la hormona adiponectina. Los niveles bajos de adiponectina están relacionados con enfermedades cardíacas y obesidad. La adiponectina aumenta la

sensibilidad a la insulina, lo que quiere decir que ayuda a combatir la diabetes tipo 2 y la enfermedad arterial coronaria.

Mejora el flujo sanguíneo (vasoconstricción)

Las bajas temperaturas del agua fría, logran que los vasos sanguíneos y la piel se estrechen, a lo que se llama vasoconstricción. La vasoconstricción produce un aumento en la presión y el flujo sanguíneo, causando que mayor cantidad de oxígeno fluya en nuestro organismo. Además, ocurre una mejor distribución de los nutrientes disponibles en el cuerpo, lo cual ayuda a recuperarnos luego de hacer ejercicio o de la fatiga laboral y contribuye a la recuperación de contusiones, traumas y heridas. Es este mismo flujo de sangre que estimula el cuero cabelludo, lo que ayuda con la calvicie.

Metabolismo y la grasa marrón (bajar de peso)

Cuando nos duchamos con agua fría, nuestro cuerpo se ve obligado a acelerar el metabolismo para producir calor y mantener la temperatura corporal, también se estimula la producción de grasa marrón (tejido adiposo pardo), éste es un tipo de grasa que su característica más especial es la producción de calor y ayudar a quemar la “grasa común” que nuestro cuerpo usa para almacenar energía (azúcares y

carbohidratos) y que es la que muchas veces se relaciona con la obesidad, enfermedades cardíacas, colesterol malo alto (LDL), entre otras.

Combate el estrés y fortalece el organismo

Estos baños fríos ponen nuestro cuerpo y mente bajo un estrés ocasional, típico del ambiente en el que viviríamos si conviviéramos en armonía con la naturaleza, nos conecta con nuestros instintos y nos fortalece, ayudándonos a combatir el estrés de la vida diaria.

Oxigenación y sanación

Cuando la exposición es un poco más prolongada nuestro organismo siente que tiene que reguardarse, por tanto reacciona enviando grandes flujo de sangre a los órganos vitales, sobre todo al corazón y el cerebro. El efecto positivo de éste proceso natural es que, cuando adviene el intercambio del oxígeno entre los alvéolos pulmonares y la sangre arterial, la cantidad de oxigenación es más significativa ya que hay una mayor concentración sanguínea y la misma viaja más rápidamente al cerebro.

El reflejo de inmersión de los mamíferos

La última condición extraordinaria no es exclusiva de los seres humanos, sobre ésta tenemos muchísimos conocimiento ya que es una reacción que existe en muchos de los mamíferos, de ahí el nombre

“reflejo de inmersión de los mamíferos”. Prácticamente cuando nuestra cara entra en contacto con agua fría, alrededor 21° centígrado, sucede todo lo antes mencionado pero si la temperatura es tal y la exposición dura lo suficiente, sucede algo totalmente inesperado y es que nuestro corazón se ralentiza (en buceadores de apnea profesionales, el corazón puede latir una fracción de lo que palpita el corazón de un hombre común, hasta un 25% más lento) así se logra reducir el consumo de oxígeno, se reduce el metabolismo y el cuerpo entra en un estado de relajación.

Los científicos y antropólogos explican que este mecanismo es herencia de nuestros ancestros que vinieron del agua a la tierra firme y está presente en todos los mamíferos que hoy viven en el agua como delfines, focas, nutrias y otros. Lo más importante es que los efectos de una ducha fría permanecen luego de la ducha y nos acompañan durante el día.

Nota: Estos beneficios se pueden adquirir con tan solo duchas con agua fría por períodos normales, no se habla de baños de hielo ni helados (los cuales tienen sus beneficios). Sencillamente las duchas normalmente tomamos, dos o tres veces al día, pero en vez de utilizar agua caliente, el agua más fría que sus duchas puedan proporcionarles logrará lo anteriormente discutido.

También te puede interesar:

- Fortalece tu sistema inmunológico en tan sólo 15 segundos. (http://www.saludcasera.com/salud-casera/fortalece-tu-sistema-inmunologico-en-tan-solo-15-segundos/)

- Beneficios de la cascara de naranja para la piel. (http://www.saludcasera.com/salud-casera/beneficios-cascara-naranja-para-la-piel/)
- Increíbles beneficios del vinagre de sidra de manzana con miel (Remedios caseros). (http://www.saludcasera.com/salud-casera/beneficios-vinagre-sidra-manzana-con-miel-abeja/)
- 6 Beneficios comprobados de tomar mucha agua. (http://www.saludcasera.com/salud-casera/7-beneficios-comprobados-de-tomar-agua/)
- Remedios naturales para blanquear las axilas. (http://www.saludcasera.com/hazlo-tu-mismo/remedios-naturales-blanquear-axilas/)

Fuentes:
– ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17993252
– ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25375114
– npr.org/templates/story/story.php?storyId=102964807
– es.wikipedia.org/wiki/Adiponectina
– ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=8063192
– ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19303978

Loading...

APÓYANOS: Si disfrutas del contenido en Salud Casera, por favor apóyanos donando aquí (https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=_donations&business=2XSYYWDU2USVY&lc=US&item_name=Salud%20Casera&currency_code=USD&bn=PP%2dDonationsBF%3abtn_donateCC_LG%2egif%3aNonHosted). Muchas gracias.

¡SUSCRÍBETE A SALUD CASERA Y RECIBE 9 REPORTAJES GRATUITOS! (http://forms.aweber.com/form/16/1411805316.htm)

Derechos de autor: Este artículo está protegido por derechos de autor, © Salud Casera 2016, y se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Comentarios

Carmen dice

16 enero, 2017 en 6:23 PM (http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-bano-agua-fria/comment-page-9/#comment-23265)

Tengo 65 años, he odiado siempre que el agua fria tocara mi cuerpo, pero hace un mes a mi

Tengo 55 años, no soldado siempre que el agua fría tocara mi cuerpo, pero hace un mes a mi consulta de Cuantum, me recomendaron duchas matinales frías y me han cambiado la vida. Es fenomenal.

Responder

Oliver Riera Gomez dice
30 octubre, 2016 en 6:30 AM (http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-bano-agua-fria/comment-page-9/#comment-22055)

Saludos, tengo 26 años y llevo desde los 20 con duchas de agua fría los 365d/año.

Lo empecé hacer como modo de motivación para mis actividades diarias. Cuando llevaba un tiempo dije; ¿Por qué lo voy a dejar ahora? Entonces seguí. Lo hacía como reto personal solo sabiendo que era saludable. No me hizo falta informarme de los beneficios ya que los sentía día a día.
No me acuerdo de lo que es estar enfermo, ni un simple resfriado desde entonces.

Mi consejo es; sé fuerte al principio, los hábitos se consiguen dando la mínima importancia, hacerlo y punto.
Decir también, que el hecho de hacerlo da pie a seguir incrementando buenos hábitos. Alimentación saludable, deporte..

Oliver Riera gomez,
Saludos desde Calella (Barcelona).

Responder

Norma dice
23 abril, 2016 en 10:37 AM (http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-bano-agua-fria/comment-page-9/#comment-18342)

GRACIAS!!! recien me suscribi a su pagina y me resulta super informativa!! y la verdad voy por lo natural, por lo que la naturaleza creada por DIOS ha dejado N soluciones y que por ignorancia o buscar efectos rapidos hemos dejado que nos enganen en cuanto a salud, yo hace 5 anios tambien cambie toda mi alimentacion y p oco a poco he ido encontrando lugares por internet y

hoy la pagina de uds. que realmente es muy buena!!! y esto no termina aqui hay que seguir y con mis 55 anios me siento bien aunque con algunos malestares no se si hereditarios o propios pero ahi revisando siempre por lo natural, vegetal! muchas bendiciones!!!!

Responder

Alan Santana dice
23 abril, 2016 en 11:53 AM (http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-bano-agua-fria/comment-page-9/#comment-18347)

Gracias Norma. En cuanto a los malestares, si son “hereditarios” no dejes que eso te pare, los genes pueden presentar una predisposición pero no significa que sean la causa. Esto es un concepto que se inventaron las grandes farmacéuticas para que las personas digan, “bueno, es hereditario no puedo hacer nada al respeto” o como excusa para las enfermedades que no saben ni pueden o quieren curar. Los genes reaccionan según los estímulos en su entorno, así que ten presente que te puedes curar cualquier malestar de forma natural siempre y cuando te alimentes dándole al cuerpo lo que necesita y llevando un estilo de vida el cual implica practicas naturales y saludables.

Responder

Vicente dice
17 abril, 2016 en 10:47 AM (http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-bano-agua-fria/comment-page-9/#comment-18218)

Excelente . Una manera muy buena de mejorar la,salud con el agua fría.Hay que vencer el miedo mentalizándose en lo saludable que es.Muchas graciasíVicente

Responder

Nelson dice
11 octubre, 2015 en 4:29 PM (http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-bano-agua-fria/comment-page-9/#comment-14428)

Hola!.¿ Es correcto, que primero me bañe con agua tibia y jabón para sacarme la suciedad, y

Hola!¿ Es correcto, que primero me baño con agua tibia y jabón para sacarme la suciedad, y luego terminar la ducha enfriando el agua progresivamente hasta obtener la ducha totalmente fría?

Responder

Alan Santana dice
12 octubre, 2015 en 9:50 AM (http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-bano-agua-fria/comment-page-9/#comment-14433)

Al comienzo si, pero al final puedes cambiar la ducha de caliente a fría repentinamente.

Responder

Rosalinda Arjona dice
25 septiembre, 2015 en 4:53 AM (http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-bano-agua-fria/comment-page-9/#comment-13747)

para que vean que no estoy equivocada ya tengo más de 10 años que me ducho así en cualquier época del año, y me siento muy bien, todo mundo me decía que me iba a hacer mal, pero a mi me hace sentir muy bien.

Responder

Nelly Bolivar Isaza dice
24 septiembre, 2015 en 3:49 PM (http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-bano-agua-fria/comment-page-9/#comment-13746)

El agua fria es para lad matas

Responder

Fabricio Arturo dice
13 agosto, 2015 en 11:44 AM (http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-bano-agua-fria/comment-page-9/#comment-12102)

Muchas gracias por incluir fuentes, es algo que muy pocas paginas hacen, eso habla muy bien de su trabaja cientifico

Responder

Graciela Amalia dice
15 febrero, 2015 en 5:56 PM (http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-bano-agua-fria/comment-page-9/#comment-5767)

Walter Sraer, mirá, es para vos, leelo.

Responder

Alicia Vanucci dice
15 febrero, 2015 en 5:42 PM (http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-bano-agua-fria/comment-page-9/#comment-5862)

gracias por el consejo.

Responder

Monica Rodriguez dice
15 febrero, 2015 en 5:29 PM (http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-bano-agua-fria/comment-page-9/#comment-5850)

MUY BUEN ARTICULO…

Responder

Nicoflow Time dice
15 febrero, 2015 en 5:00 PM (http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-

bano-agua-fria/comment-page-9/#comment-5826)

Lean el libro verde de Manuel Lazaeta Acharan. “La medicina natural al alcance de todo”

Responder

Lenin Montiel dice
15 febrero, 2015 en 3:50 PM (http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-bano-agua-fria/comment-page-9/#comment-5856)

bueno riquisimo a seguirlo haciendo….

Responder

Jairo Campo dice
15 febrero, 2015 en 3:20 PM (http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-bano-agua-fria/comment-page-9/#comment-5804)

asta bueno ,pero prefiero la calientita

Responder

« Comentarios más viejos (http://www.saludcasera.com/salud-basica/beneficios-ducha-bano-agua-fria/comment-page-8/#comments)

Copyright © 2017 · Descargo (http://www.saludcasera.com/descargo/) · Divulgación (http://www.saludcasera.com/disclosure/) · Política de privacidad (http://www.saludcasera.com/politica-de-privacidad/)

© Salud Casera, 2016. El uso y / o duplicación no autorizados de este material sin el permiso expreso y por escrito del autor y / o propietario de este sitio está estrictamente prohibido. Pueden utilizarse extractos y enlaces, siempre que se otorgue un crédito completo y claro a Salud Casera y www.saludcasera.com con una dirección apropiada y específica del contenido original.

Información y declaraciones hechas son para propósitos de educación y no pretenden sustituir el consejo de su médico. Los autores y el administrador de este sitio web no asumen ninguna responsabilidad en el uso de esta información. Saludcasera.com no dispensa consejos médicos, recetas o diagnostica enfermedades. Las opiniones y consejos de nutrición expresados por Saludcasera.com no están destinados a ser un sustituto para el servicio médico convencional. Si usted tiene una condición médica grave, consulte a su médico. Este sitio web contiene enlaces a sitios web operados por otras partes. Estos vínculos se proporcionan para su conveniencia y referencia. No somos responsables por el contenido o los productos de cualquier otro sitio.

© Salud Casera, 2016. Unauthorized use and/or duplication of this material without express and written permission from this site's author and/or owner is strictly prohibited. Excerpts and links may be used, provided that full and clear credit is given to Salud Casera and www.saludcasera.com with appropriate and specific direction to the original content.

Disclaimer: All information, data and material contained, presented, or provided on Saludcasera.com is for educational purposes only. It is not to be construed or intended as providing medical or legal advice. Decisions you make about your family's healthcare are important and should be made in consultation with a competent medical professional. We are not physicians and do not claim to be. Any views expressed here-in are not necessarily those held by Saludcasera.com.